

PENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) ISLAMI DENGAN TERAPI AL-QUR'ĀN

Wadhu Ali Hasan, Imas Kania Rahman, Akhmad Alim
Universitas Ibnu Khaldun Bogor, Indonesia
wadhuali@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the Islamic Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with al-Qur'ān therapy in reducing online game addiction. The design of this study was pre experiment with one group pretest-posttest design model. The participants of this study were grade XI vocational high school students who indicated online game addiction disorders, had low or high addiction level scores according to the size of the teenage level at the Geo Informatika Vocational School Bogor, which was Muslim. The level of addiction was measured using a Likert scale questionnaire number of 13 questions that have been tested for validity and reliability. The quantitative analysis test was conducted using the Microsoft Office Excel 2016 program, while the approach techniques in the form of observation, therapy and interviews were used to obtain additional qualitative data. Quantitative data were analyzed using paired sample t-tests. The results showed that there was a very significant difference in the level of online game addiction before and after being given therapy in the form of Islamic Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with a value of $t = 3.26047$ ($p = 0.00087$; $p < 0.05$). The results of quantitative data analysis show that the Islamic Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with al-Qur'ān therapy can reduce the level of online game addiction.

Keywords: *Addiction, Islamic Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), counselee*

Pendahuluan

Teknologi 4.0 menawarkan kepada manusia berupa kemudahan dalam segala bidang kebutuhan, baik di dunia Pendidikan, Industri, Infrastruktur, Pertahanan Nasional, Perekonomian dan dunia komunikasi. Manusia seakan-akan dimanjakan dengan segala fasilitas kemudahan hanya dalam satu genggam. Banyak diantara manusia tergantung dengan teknologi ini, bahkan tidak jarang mereka kesulitan dalam melepaskan kebiasaan yang telah ada yang menjadi sebuah kebutuhan. Namun dalam hal ini berbenturan dengan kesiapan mental manusia yang terkadang belum mampu menghadapi masa ini sehingga muncullah dampak negatif ditengah masyarakat saat ini.

Dunia pendidikan dewasa ini memiliki kemajuan yang sangat luar biasa, tidak dapat menutup mata kemajuan teknologi saat ini mengarah kepada kemudahan dalam mengambil ilmu, baik secara individu maupun secara sosial artinya, mampu menunjang pendidikan seutuhnya. Teknologi pendidikan saat ini sudah masuk kepada generasi ke empat atau lebih dikenal dengan istilah 4.0, saat ini menjadi teknologi terbaik dari kemajuan teknologi di dunia sebagaimana yang di jelaskan. Herman dalam Jurnal Hoedi Prasetyo (2018) 'Industri 4.0 adalah istilah untuk menyebut sekumpulan teknologi dan organisasi rantai nilai berupa smart factory, CPS, IoT dan IoS. *Smart factory* adalah pabrik modular dengan teknologi CPS yang memonitor proses fisik produksi kemudian menampilkannya secara virtual dan melakukan desentralisasi pengambilan keputusan. Yang dimaksud adalah dengan teknologi yang berbasis software yang dengan kemampuannya mampu menghantarkan informasi secara virtual dan bisa diterima oleh siapa saja dengan menggunakan teknologi yang sama khususnya berbasis *Cyber Physical System (CPS), Internet of Things and Services. (IOT dan IOS)* dengan demikian memudahkan seseorang menerima maupun menyebarkan informasi secara masal dalam satu perintah.

Setiap teknologi tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan, jika di jabarkan kelebihanannya sudah sangat banyak, sebagaimana yang dijelaskan pada jurnal Hadi Prasetyo diatas namun tentunya pada teknologi 4.0 memiliki kekurangan hanya saja berpusat pada pengguna teknologi itu sendiri diantaranya berdampak kepada perilaku sosial memudahkan seseorang untuk mengakses konten yang melanggar asusila seperti pornografi, melakukan tindak kejahatan virtual seperti mencuri dan penipuan dalam jual beli, (Yana, Mintje, Andy, 2019) belum lagi hal yang terkait dengan

permainan virtual (*Game Online*) yang terkadang berisikan judi dan taruhan semua ini menyerang setiap individu terlebih khusus pada usia remaja yang rentan dengan hal-hal negatif kerana pada fase ini mengalami fase produktif yang cukup tinggi pada proses kehidupan (M. Abu Sa'id, 2017).

Pada fase remaja ini, seseorang akan merasa bebas terutama ketika orang tua memberikan fasilitas berupa gadget, disamping kebutuhan pokoknya. Pada saat bersamaan anak tersebut memiliki kelonggaran dalam mengambil kebebasan dirinya terutama ketika jauh dari kontrol orang tuannya, yang terjadi adalah anak akan cenderung kepada hal-hal negatif lainnya serta menjadikan ini bagian dari gaya hidup. (H.D. Wahana, 2015)

Game atau permainan merupakan kegiatan dalam menghibur diri untuk menghilangkan rasa penat yang terjadi pada seorang individu dalam mengisi kegiatan hariannya. Seiring perkembangan waktu game pun mengalami perubahan yang tadinya bersifat offline kemudian berubah menjadi online, online yang dimaksud adalah menggunakan bantuan koneksi internet (D.E. Kurniawan, 2017)

Dampak yang ditimbulkan dari kecanduan Game Online sangatlah banyak, bukan sekedar berdampak kepada psikis melainkan fisik pun terpengaruh dalam kebiasaan ini, bahkan *World Health Organization* (WHO) menyebutkan salah satu penyakit terbaru yang berdampak kepada fisik dan mental adalah kecanduan *Game Online*. (WHO, 2018) Disebutkan juga pada beberapa tulisan lainnya seperti Lisa Schline, 2018, dalam vivoindonesia.com Banyak diantara anak-anak maupun remaja yang menjadi korban hal ini, bahkan hingga dirawat di rumah sakit jiwa terkait game online sebagai mana diberitakan pada media sosial kompas.com lima anak mengalami perawatan kejiwaan terkait hal ini. (D.O Purba, 2019)

Kejadian lain di Banyumas 10 anak mendapatkan perawatan mental di sebabkan *game online* sebagaimana yang diberitakan pada merdeka.com. Mengingat kasus ini membutuhkan perhatian yang cukup mendalam dari seluruh aspek ilmu pengetahuan maka dalam psikologi dibutuhkan pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan ini, maka ada sebuah pendekatan yang sesuai dengan masalah ini yakni *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengingat mayoritas Indonesia beragama Islam maka perlu dipadukan dengan konsep Islam serta dengan pendekatan terapi al-Qur'an.

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami di harapkan dapat mengubah konsep pemikiran irasional serta kebiasaan yang dilakukan oleh para pecandu game online yang tentunya dapat mengganggu aktivitas keseharian konseli, baik secara umum maupun pribadi. Untuk itu penulis melakukan penelitian eksperimen yang dilakukan pada tingkat usia remaja.

Pembahasan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan Pendekatan dengan mengubah konsep berpikir irasional individu menjadi rasional dengan proses yang berulang-ulang, konsep ini berawal pada konsep *Behavioral Counseling* (Konsultasi Prilaku) yang dicetuskan oleh Dollard dan Miller (1950) di dalam buku *Bimbingan Konseling di institusi pendidikan* (W.S. Winkel & Sri Hastuti, 2006), banyak penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan konseling dengan melakukan eksperimen terkait dengan *behavioristik* namun yang paling terkenal adalah Pavlov, psikolog sekaligus fisiolog Rusia yang bekerja pada akhir abad ke-19, (J. McLeod, 2006) yang kemudian digabungkan oleh Albert Ellis (1962) dengan konsep pendekatan yang beliau temukan yakni *Rasional Emotive Therapy* (RET). Pendekatan ini diharapkan dapat menyadarkan konseli yang sebelumnya berpikir irasional menjadi rasional dengan pemahaman konsep bahwa manusia memiliki dua potensi, yakni kebaikan (rasional) dan keburukan (irasional) (Gerald Corey, 2012) REBT Albert Ellis menggunakan teknik yang sudah dikenal yaitu ABCDE, Yang memiliki arti *Activating event* (A), *Belief* (B), *Emotional consequence* (C), *Disputing* (D) *Effective new philosophy of life* (E), adapun *Goal* (G) disebutkan pada jurnal psikologi Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, sebagai tambahan *closing* dari pendekatan tersebut. (S. Hartati, Imas K.R, 2017) Pada penerapannya seorang konselor memberikan arahan kepada konseli agar dapat berpikir secara rasional. Konsep ini dikenal efektif dalam mengubah pemikiran konseli yang irasional menjadi rasional sehingga dengan alasan inilah konsep REBT sering di gunakan oleh konselor amerika dalam menangani kasus kejiwaan..

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Albert Ellis berpusat kepada konsep akal manusia dan semua bersumber padanya. Namun konsep Islam bersumber pada jiwa yang ada di dalam qolbu atau hati manusia. maka penulis bermaksud mengevaluasi konsep tersbut dalam pandangan Islam, yang berpusat pada hati manusia atau

disebutnya dengan kata *nafs* dan kata ini di ulang-ulang di dalam al-Qur'an (M. Priyatna, 2014) Setelah konseli memahami hakikat jiwa, maka penulis sebagai konselor kemudian memeberikan pembuktian dengan terapi al-Qur'an pada tahapan *Disputing* (D) untuk membantah pemikiran irasional konseli dan mengaktifkan jiwa konseli hingga menjadi manusia sesungguhnya yang beribadah dan bertauhid kepada Allāh I.

Artinya pada konsep kali ini memadukan dua konsep, yang pertama *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikemas secara Islami dan kedua dengan terapi al-Qur'an. Sebagaimana yang disebutkan di awal diharapkan dapat menurunkan penyakit mental yaitu kecanduan *Game Online*. Banyak diantara konselor belum mengetahui pendekatan terapi al-Qur'an padahal sejatinya sudah dikenal sejak 14 abad silam, sebagaimana yang diketahui bahwa al-Qur'an merupakan mukjizat umat Islam yang di tinjau dari aspek manapun akan selalu Ilmiah dan bisa dibuktikan sebagaimana disebutkan pada jurnal Nursyamsu dalam membahas hal ini (Nursyamsu, M.Ud, 2017) Penelitian kali ini berpusat pada terapi suara al-Qur'an yang merupakan terapi suara yang di ulang-ulang untuk mendapatkan kesembuhan fisik maupun non fisik yang hakiki sebagaimana yang di sebutkan oleh Ibnu Qayyim Al Jauziyyah bahwa penyakit manusia terbagi menjadi dua yakni penyakit hati, dan penyakit jasmani.(Ibnu Qayyim 2015) Al-Qur'an merupakan obat yang seharusnya menjadi alternatif pertama bagi seorang muslim (Umar Latif, 2014) Pengobatan melalui Al-Qur'an dan doa-doa yang shahih sangat di anjurkan, hakikatnya ketika di bacakan akan mengeluarkan gelombang suara yang akan direspon oleh tubuh dengan sendirinya. Secara teoritis Abdul Dahel al Kaheel menyebutkan ketika pasien mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran, maka getaran yang sampai pada otaknya dan memiliki dampak positif pada sel, dan membuatnya bergetar dengan frekuensi getaran yang tepat sesuai dengan fitrah Allah. (Al Kaheel, 2011)

Al Kaheel (2011) membuktikan secara teoritis bahwa dengan terapi suara yang dibaca berulang-ulang dapat menghancurkan sel *cancer* yang di derita oleh manusia, berawal dari seorang ilmuan (Fabian) yang meneliti sel *cancer* dengan menggunakan terapi suara tertentu. dan beliau berhasil membuktikan secara empiris ayat al Qur'an yang menyebutkan tentang kesembuhan bahkan al-Qur'an merupakan obat/ penawar bagi sakit yang di rasakan oleh seseorang, sebagaimana Allāh I berfirman :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (Al-Isra: 82).

Berdasarkan dalil diatas serta memiliki bekal keimanan yang lurus, penulis hendak membuktikan pada lembaga pendidikan sekolah formal yakni SMK Geo Informatika, yang bergerak dibidang teknik informatika dan survei pemetaan sehingga yang menjadi objek penelitiannya adalah remaja pada usia 15-18 tahun. Tidak menghilangkan langkah-langkah yang seharusnya dalam *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang sudah dikenal di dunia barat sejak tahun 1950-1962an oleh Albert Ellis yakni dengan konsep ABC-DEG yang kemudian dipadukan dengan terapi al-Qur'an yang nantinya akan melakukan *eksperimen* kepada konseli yang terindikasi kecanduan *Game Online*.

Dengan memadukan kedua konsep diatas, penulis berharap dapat menghasilkan sebuah pendekatan yang dapat mengurangi gangguan mental berupa kecanduan game online yang terjadi pada masyarakat khususnya menyerang generasi milenial, yang didalamnya tidak memandang level usia baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Penulis terdahulu sudah melakukan penelitian dengan pendekatan REBT ini diantaranya adalah Imalatul khaira dalam jurnal Bikotetik di Universitas Negeri padang, Evi Siburian dalam Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, adapun yang menggunakan pendekatan Islami diantaranya Sri Hartati, pada Jurnal Ilmiah Pendidikan di STKIP Bina Bangsa Maelaboh, dan Hasan Bustomi pada Jurnal Konseling Edukasi di STAIN Kudus. Dari semua penulis yang ditemukan, belum ada satupun konselor yang menggabungkan dengan konsep terapi al-Qur'an. Maka dengan demikian penulis berharap tulisan kali ini bermanfaat bagi peneliti berikutnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test design with follow up*. (Arikunto, 2006) Dengan pendekatan kuasi eksperien. (Zainal A.A, 2014) Pertama-tama partisipan dikenai pengukuran terhadap

variabel tergantung dan selanjutnya diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu dan selanjutnya dilakukan kembali pengukuran terhadap variabel tergantung melihat pengaruh dari perlakuan terhadap variabel tergantung apa yang hendak diukur. Bentuk rancangan penelitiannya dapat dilihat pada gambaran berikut ini :



Keterangan :

- R = Responden
- O₁ = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)
- X = Perlakuan (*Treatment*)
- O₂ = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Skala penerimaan diri diberikan pada *pre-test* (sebelum perlakuan), kemudian dilakukan eksperimen berupa perlakuan pendekatan dan terapi, setelahnya diberikan *followup* berupa *post-test* (setelah diberi perlakuan) setelah jeda dua pekan. (A. Handayanto & Sudargo, 2010)

Partisipan Penelitian

Responden penelitian ini adalah anak-anak SMK Geo Informatika Kelas XI yang berusia kisaran 15-17 tahun yang berdomisili wilayah Ciampea Bogor dengan kriteria sebagai berikut ; remaja yang terdaftar di SMK Geo Informatika yang saat ini berada pada tingkat kelas XI, laki-laki dan perempuan, terindikasi kecanduan game online atau ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* di sekolah, beragama Islam. Semua peserta bersedia dengan sukarela menerima perlakuan sebagaimana di izinkan oleh kepala sekolah dan dewan guru SMK Geo Informatika Bogor.

Instrumen Penelitian

Alat ukur kecanduan game online dalam penelitian ini berbentuk skala Likert yang tentunya di uji validitas dan reabilitas (Arikunto, 2006) serta digunakan untuk memperoleh data kuantitatif. Skala Kecanduan Game Online (SKGO) disesuaikan penulis Ma'rifatul Laili & Nuryono, dan sesuai dengan definisi kecanduan (*Addiction*) yang disebutkan oleh Chapin, J.P (2009) pada kamus lengkap psikologi, dijelaskan juga sesuai definisi medis dijelaskan pada buku remaja sehat oleh Michael F. Roizen (2012). Adapun perhitungan statistik koefisien reliabilitas alpha (S.Surapranata, 2004) dari

kecanduan game online adalah sebesar 0,951 dan koefisien daya deskriminasi aitem bergerak dari 0,528 hingga 1,528.

SKGO yang diambil dari definisi konseptual yang disebutkan diatas tersebut sebelum disebarakan serta digunakan dalam penelitian ini, terlebih dulu dilakukan penyesuaian ulang agar sesuai dengan topik penelitian. Setelah disusun ulang dan mendapataka *professional judgement* dari dua orang ahli (yakni pembimbing) yang memahami bidang konseling dan *tazkiyatun nafs* dan terkait dengan kecanduan, barulah SKGO diberikan kepada responden penelitian (berjumlah 13 item).

Data kualitatif yang diharapkan sebagai data pelengkap dalam penelitian ini diambil dengan metode wawancara dan observasi yang dilakukan pada tahap *pre-test* dan *posttest*, dan perlakuan *treatment* pada jeda keduanya sebagai langkah pembuktian *eksperiment*, tentunya untuk menguatkan temuan hasil analisis data kuantitatifnya.

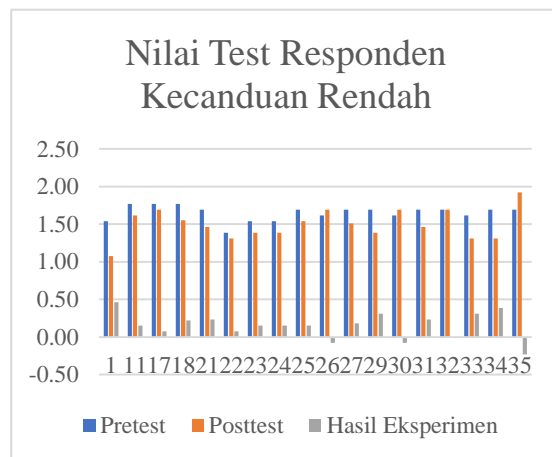
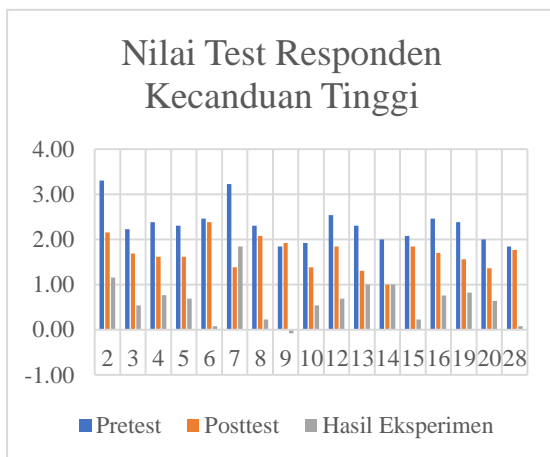
Hasil Penelitian

Hasil pengukuran skor dan kategori *pre-test*, dan *post-test* dari subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 di bawah ini, terlihat terjadi perubahan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test*, dari angka yang besar menjadi menurun sebagaimana berikut ini.

Tabel. 1. Hasil Pengukuran Skor dan Kategori Pre-test dan Post-test Kecanduan Tinggi dan Rendah

Responden	Nilai Rata-rata Hasil Uji		Hasil Eksperimen	Responden	Nilai Rata-rata Hasil Uji		Hasil Eksperimen
	Pretest	Posttest			Pretest	Posttest	
2	3,31	2,15	1,15	11	1,77	1,62	0,15
7	3,23	1,38	1,85	17	1,77	1,69	0,08
12	2,54	1,85	0,69	18	1,77	1,55	0,22
6	2,46	2,38	0,08	21	1,69	1,46	0,23
16	2,46	1,70	0,76	25	1,69	1,54	0,15
4	2,38	1,62	0,77	27	1,69	1,51	0,18
19	2,38	1,56	0,82	29	1,69	1,38	0,31
5	2,31	1,62	0,69	31	1,69	1,46	0,23
8	2,31	2,08	0,23	32	1,69	1,69	0,00
13	2,31	1,31	1,00	34	1,69	1,31	0,38

3	2,23	1,69	0,54	35	1,69	1,92	-0,23
15	2,08	1,85	0,23	26	1,62	1,69	-0,08
14	2,00	1,00	1,00	30	1,62	1,69	-0,08
20	2,00	1,36	0,64	33	1,62	1,31	0,31
10	1,92	1,38	0,54	1	1,54	1,08	0,46
9	1,85	1,92	-0,08	23	1,54	1,38	0,15
28	1,85	1,77	0,08	24	1,54	1,38	0,15
				22	1,38	1,31	0,08



Gambar 1. Grafik Nilai Test Kecanduan Tinggi Gambar 2. Grafik Nilai Test Kecanduan Rendah

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* yang telah diperoleh selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis *paired sample t-test* yaitu uji tes parametrik untuk membandingkan dua kelompok data pada subjek yang sama. Hasil analisis *paired sample t-test* akan dijelaskan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel. 2. Hasil data t_{hitung}

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	1,98021978	1,66374
Variance	0,20582766	0,12394
Observations	35	35
Pooled Variance	0,16488489	
Hypothesized		
Mean Difference	0	
df	68	
t Stat	3,26046612	
P(T<=t) one-tail	0,00086982	

t Critical one-tail	1,66757228
P(T<=t) two-tail	0,00173965
t Critical two-tail	1,99546893
t tabel	1,69389

Berdasarkan hasil *Pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji satu arah (*one tail*) sehingga nanti yang dilihat yaitu *one tail*. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai statistik t yang diperoleh adalah 3,26047, dan nilai p- value pengujian adalah 0,00087. Dengan menggunakan kaidah pengambilan keputusan berdasarkan p- value, maka pada $\alpha=0.05$ dapat disimpulkan bahwa pengujian menunjukkan H_0 diterima. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Islami efektif untuk di gunakan dalam menangani konseli yang terkena gangguan kecanduan game online.

Pembahasan Penelitian

Hasil yang didapat sangat memuaskan, karena setiap anak pada kasus ini, ketika jujur mereka membutuhkan sebuah kebahagiaan yang dapat menyejukkan jiwanya, mengetarkan hatinya dan semua ini bisa dirasakan dengan mendengarkan al-Qur'an secara intensif dan berkelanjutan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri maupun konselor tentunya dengan beberapa tahapan yang telah di susun oleh penulis.

Dengan tahapan yang telah dijelaskan di awal penulis membuah hasil yang luar biasa baik secara kuantitatif sebagaimana hasl yang dijelaskan di awal, maupun deskripsi dari hasil wawancara penulis kepada orang-orang yang terkait dengan responden atau konseli dilingkungannya.

Dari konseli sendiri setelah diwawancara oleh peneliti mendapatkan perubahan yang signifikan baik dari kecendrungan maupun prilaku konseli diantara perubahan yang disampaikan oleh mereka diantaranya adalah : (1) Melemahnya keinginan bermain game baik online maupun tidak. (2) Ibadah shalat yang sebelumnya sering ditinggalkan sekarang lebih mudah untuk dilaksanakan (3) Lebih menghargai waktu bersama keluarga maupun orang sekitar. (4) Timbul perasaan malu ketika berkata-kata kasar (5) Timbul perasaan menyesal dan dorongan untuk berubah dalam berbakti kepada orang tua. (6) Dan prilaku lainnya yang cenderung kepada kebaikan dan kesopanan baik tuturkata maupun bahasa tubuh. (wawancara dengan responden, 2019)

Adapun orang tua merasakan perubahan pada sikap anaknya yang paling terlihat adalah intensitas melaksanakan ibadah shalat yang semakin membaik, sikap kepada orang tua yang cenderung membaik, (wawancara orang tua, 2019) begitupun di sekolah beberapa guru (wawancara dengan guru, 2019) yang diwawancarai berpendapat anak-anak tersebut lebih aktif di kegiatan sekolah, mampu mengontrol penggunaan *handphone* serta cenderung lebih berani tampil pada kegiatan-kegiatan lainnya. Karena diantara mereka ada ketua organisasi dan anggota organisasi.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Islami dengan terapi al-Qur'ān dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online*, khususnya pada siswa SMK Geo Informatika. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa ada penurunan *score* kecanduan *game online* yang sangat signifikan setelah diberikan terapi *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Islami dengan terapi al-Qur'ān dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi. Setiap peserta merasakan manfaat dari terapi al-Qur'ān, yaitu merasa lebih mudah beribadah, lebih menghargai waktu, mudah bersosialisasi dengan sekitar, yang terpenting adalah mampu menjadi lebih baik dalam keseharian, juga bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah.

Daftar Pustaka

- Ali, Muhammad, Muhammad Asrori. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Bumi Aksara, 2011.
- Al-Albani, Muhamad Nashirudin. *Ringkasan Shahih Mushlim*, Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Al-Fauzan, Shalih bin Fauzan. *Kitab Tauhid*, Jakarta : Ummul Qura. Al-Hasan. Yusuf Muhamad, 2017.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Metode Pengobatan Nabi*, Jakarta: Griya Ilmu, 2015
- Al-Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishak. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2005.
- Al Kaheel, Abdul Daem. *Al Qur'an The Healing Book*, Jakarta: Tarbawi Press, 2011.
- Arief, Zaenal Abidin. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bogor: Graha Widya Sakti, 2014.
- Arikunto. Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Asdi Mahasatya, 2006.

- Asrori, Muhamad Ali., dan Muhammad. *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*, Jakarta : Bumi Aksara, 2011.
- At-Tamimi, Syaikh Muhammad. *Kitab Tauhid Pemurnian Ibadah Kepada Allāh*, Jakarta: Darul Haq, 2017.
- Az-Za'Balawi. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani, 2007.
- Bali, Syaikh Wahid Abdussalam. *Ruqyah Jin, Sihir dan Terapinya*, Jakarta: Ummul Qura, 2014.
- Bin Ibrahim, Abu Abdillah Said. *Penjelasan Lengkap Hadits Arbain Imam an-Nawawi*, Solo: al-Wafi, 2016.
- Chapin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*, Jakarta : Rajawali Pers, 2009.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Rafika Aditama, 2013.
- Haditono, Siti Rahayu. *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*, Yogyakarta, Gajah mada University Press (GMUP), t.t.
- Hartati, Sri, Imas Kania Rahman. *Jurnal Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Yogyakarta : Genta Mulia, 2017.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Ihsan, Ummu., Abu Ihsan al-Atsari. *Mencetak Generasi Rabbani : Mendidik Buah Hati Menggapai Ridha Illahi*, Jakarta : Pustaka Imam As Syafi'I, 2014.
- Jamaluddin, Syaikh M. *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim*, Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2005.
- Jauzi, Ibnul, *Talbis Iblis (Tipu daya dan perangkap Iblis dalam upaya menjerumuskan manusia ke jurang kehancuran)*, Pustaka Imam Syafi'I, 2016.
- Jawas, Yazid bin Abdul Qodir. *Manhaj Ahlus Sunnah wal Jama'ah dalam Tazkiyatun Nufus*, Bogor : Pustaka At Taqwa, 2017.
- J.P. Chapin. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*, Jakarta : Rajawali Pers, 2009.
- Karzon, Anas Ahmad. *Tazkiyatun Nafs : Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan asSunnah di atas Manhaj Salafus Shaalih*, Jakarta: Akbar Media, 2015.
- Khan, Shafique Ali. *Filsafat Pendidikan Al Ghazali : Gagasan Metode Teori Dan Filsafat Ghazali Mengenai Pendidikan, Pengetahuan Dan Belajar*, Bandung: pustaka setia, 2005.
- Khon, Abdul Majid. *Praktikum Qira'at Keanihan Bacaan Al-Qur'an Qira'at Ashim Dari Hafash*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Natawidjaya, Rochman. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* Bandung: Rizqi Press, 2009.

- Madyan, Ahmad Shams. *Peta Pembelajaran Al-Qur'an* Yogyakarta : Pustaka Pelajar Mahfuzh, 2008.
- McLeod. John. *Pengantar Konseling : teori dan studi kasus*, Jakarta: Kencana, t.t.
- Monks. F.J., A.M.P. Knoers, Siti Rahayu Haditono. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta : Gajah Mada Universiti Press, 2001.
- Purwanto. Ngalim. *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- Sabri, M. Alisuf. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta : Pedoman Ilmu Jaya, 2006.
- Sa'id, Musthofa Abu. *Mendidik Remaja Nakal : Seni Mendidik dan Berinteraksi dengan Remaja*, Sukoharjo: As Salam, 2017.
- Santrock, Jhon W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Suryabrata. *Sumadi Psikologi Kepribadian*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Surya, Muhammad. *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010.
- Tadjudin, Ibin Kutibin. *Psikoterapi Holistik Islami*, Bandung: Kutibin, 2007.
- Winkel, W.S. dan M.M. Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta Media Abadi, 2006.
- Nursyamsu, 2017, *Keilmiyahan Mu'jizat Al-Qur'an Dari Berbagai Aspek*, (ISSN : 2088 - 6829 *Jurnal Al-Irfani STAI Darul Kamal NW Kembang kerang, Volume I No 2 Tahun 2017.*)